INTRODUÇÃO AO

MANUAL DE EPICTETO

ALDO DINUCCI

Contendo a Tradução de Aldo Dinucci e Alfredo Julien
do **Encheirídion de Epicteto.**

TERCEIRA EDIÇÃO
2012
SÃO CRISTÓVÃO-SE

ISBN 978-85-7822-207-9

Revisão: Luiz Roberto Alves dos Santos, Antonio Tarquínio, Alexandre Cabeceiras, Paulo Cesar Gonçalves.

VIVA VOX
Grupo de Pesquisa em Filosofia Clássica e Contemporânea
Departamento de Filosofia - Universidade Federal de Sergipe
Contatos: vivavoxsergipe@yahoo.com.br ;
http://musoniorufo.zip.net
Para mais textos sobre o Estoicismo, visitem:
http://vivavox.site90.com
A presente obra foi publicada originalmente com o título:
O Manual de Epicteto: aforismos da sabedoria estoica.

ARRIANO FLÁVIO
A775m O Manual de Epicteto. Tradução do texto grego: Aldo Dinucci; Alfredo Julien. Introdução e notas: Aldo Dinucci. São Cristóvão. Universidade Federal de Sergipe, 2012.
52 p.

1. Filosofia. 2. Ética. 3. Estoicismo. 4. Epicteto. 5. Socratismo. I. Título.

CDU 17

INTRODUÇÃO AO MANUAL DE EPICTETO

Por Aldo Dinucci

1) Epicteto[1]:

Epicteto, um dos grandes nomes do Estoicismo Imperial, entre os quais se incluem Sêneca, Musônio Rufo e Marco Aurélio, nasceu no ano 55 em Hierápolis, na Frígia, e morreu por volta de 135 em Nicópolis, antiga cidade localizada na entrada do Golfo Ambraciano, no Épiro. Filho de uma serva, recebeu um nome que era comumente dado a servos na Antiguidade e que significa 'adquirido'. Seu senhor, Epafrodito, foi secretário imperial de Nero e Domiciano[2]. Chegando a Roma, Epicteto passou a frequentar a escola de Musônio Rufo[3]. Tornando-se liberto, lecionou na Cidade Eterna, onde viveu de forma absolutamente despojada.

Entre 89 e 94, quando Epicteto já era um filósofo reconhecido, Domiciano expulsou de Roma todos os filósofos. Epicteto se retirou então para Nicópolis, onde abriu sua escola de filosofia, que logo se tornou renomada.

Tinha saúde fraca e era manco[4]. Já em idade avançada, adotou um menino que iria ser abandonado pelo pai[5].

Como Sócrates, nada escreveu. Seu pensamento nos chegou através de seu aluno Lúcio Flávio Arriano Xenofonte[6],

[1] Seguindo a prosódia latina, que obedecemos ao pronunciar a maioria dos nomes de origem grega, diz-se "Epictêto", visto ser o "e" longo (*Epictetus*).
[2] Nero, imperador de Roma entre os anos de 54 e 68 d.C.; Domiciano, imperador de Roma entre os anos de 81 e 96 d.C.
[3] Célebre filósofo estoico romano (Ca. 30-100)
[4] Cf. *Diatribes*, I.8.14 e I.16.20; ORÍGENES. Contra Celsum. IN: Ante-Nicene Fathers, Vol. 4. Trad. Frederick Crombie. Buffalo: Christian Literature Publishing Co., 1885, vii, 53.
[5] Cf. SIMPLÍCIO. *Commentaire sur le Manuel d'Épictète, Introduction et édition critique du texte grec.* Leiden: Brill, 1996, 44. 77. 80.
[6] Ca. 86-160.

cidadão romano de origem grega, que compilou (possivelmente com auxílio da taquigrafia) suas aulas em oito livros (*As Diatribes de Epicteto*), dos quais quatro sobrevivem, e constituiu o *Encheirídion*, uma síntese das ideias de Epicteto.

Contemporâneo de Plutarco e Tácito, Epicteto foi influente já em seu tempo, tendo tido como amigo o imperador Adriano[7]. O imperador e filósofo Marco Aurélio Antonino[8] foi um grande admirador e seguidor de seu pensamento. Aulo Gélio e Luciano o elogiaram. Galeno escreveu um tratado em sua defesa, hoje perdido. Sua influência se difundiu na Modernidade, tendo sido determinante para a constituição do Neo-Estoicismo através de Justus Lipsius e Guilhaume Du Vair.

2) O *Encheirídion*[9] ou *Manual de Epicteto*:

O *Encheirídion*, termo que, em grego, significa "adaga, punhal, arma portátil ou livro portátil, manual", foi composto por Arriano tomando por base suas compilações das aulas de Epicteto. Consistindo em um conjunto de apotegmas para que o seguidor do Estoicismo tenha sempre ao alcance da mão os princípios para enfrentar as dificuldades da vida e vencê-las, o *Encheirídion* tornou célebre o nome de Epicteto[10], merecendo um comentário de Simplício, que nos chegou.

Segundo Boter[11], há 59 códices contendo o *Encheirídion*, sendo que nenhum deles é anterior ao século XIV. Entre os mais antigos estão o *Parisinus suppl. gr.* 1164, o *Vaticanus gr.* 1950 (que contém apenas os três primeiros capítulos) e o

---

[7] Adriano foi imperador entre 117 e 138. Quanto à sua relação com Epicteto, cf. AÉLIO ESPARTANO. Life of Hadrian, 16. IN: Historia Augusta, vol. 1. Trad. Davie Magie. Harvard: Loeb Classical Library, 1921.

[8] Marco Aurélio foi imperador entre 161 e 180.

[9] Pronuncia-se 'Enqueirídion'.

[10] De acordo com Boter (BOTER, G. *Epictetus Encheiridion*. Berlim: De Gruyter, 2007, p. xiv), o fato de Estobeu, no século VI, citar ostensivamente o *Encheirídion* e raramente as *Diatribes* é evidência de que o *Encheirídion* tinha então se tornado a obra mais famosa de Epicteto.

[11] BOTER, G. *Epictetus Encheiridion*. Berlim: De Gruyter, 2007, p. vii.

Oxoniensis Canonicianus gr. 23 (que possui apenas fragmentos). Os códices do *Encheirídion* se dividem em duas famílias: uma que conta apenas com o *Atheniensis* 373 e outra que engloba todos os demais. A primeira é complementada pelos títulos supridos pelo códice *Vaticanus gr.* 327, no qual se encontra o comentário de Simplício.

Seguimos, em nossa tradução, a edição de Boter[12] do texto grego. Além disso, cotejamos nosso trabalho com as excelentes traduções de Nicholas P. White, Jean-Baptiste Gourinat e Pierre Hadot[13].

3) Fundamentos do Estoicismo a partir de Heráclito e Sócrates:

O Estoicismo surge na confluência do pensamento de Heráclito, de Sócrates[14] e dos cínicos. Os estoicos se veem como sucessores dos cínicos. E de fato o são na medida em que desenvolvem muitos aspectos da crítica cínica aos costumes e enfatizam o aspecto prático da filosofia. De Heráclito retomam a noção do *Lógos* e o caráter crítico de seu pensamento. Consideram Sócrates o exemplo máximo onde se realiza uma filosofia voltada para a construção de um homem integralmente forte e livre, repercutindo muitos temas do pensamento socrático, como, por exemplo, a questão da piedade.

Não há lugar aqui para um estudo aprofundado sobre as raízes do Estoicismo, mas relacionarei brevemente Heráclito e Sócrates ao Estoicismo, mostrando que nos dois primeiros encontramos os fundamentos da doutrina estoica.

---

12 BOTER, G. *Epictetus Encheiridion*. Berlim: De Gruyter, 2007.

13 Cf. HADOT, P. *Manuel d'Épictète*. Paris: LGF, 2000.; GOURINAT, J. P. *Premières leçons sur Le Manuel d'Épictète*. Paris: PUF, 1998.; WHITE, N. P. *Epictetus, The Handbook, the Encheiridion*. Cambridge: Hacket, 1983.

14 Considero, junto com a quase totalidade dos comentadores contemporâneos, que os diálogos da juventude de Platão (*Laques, Carmides, Eutífron, Lísias, Hípias Menor, Eutidemo, Íon*, *Apologia, Críton, Protágoras, Górgias, República I* e primeira parte do *Mênon)* e os escritos de Xenofonte retratam, com algum grau de fidelidade, o pensamento do Sócrates histórico, e é a este Sócrates ao qual me refiro aqui.

Considerarei dois aforismos de Heráclito. Primeiro: “A água do mar é a mais pura e a mais poluída; para os peixes é potável e salutar, mas para os homens é impotável e deletéria”[15]. O fragmento parece indicar que uma mesma coisa pode ter diferentes efeitos sobre diferentes coisas. Assim, a água do mar é boa para os peixes e má para os homens. Extrapolando o aforismo, poderíamos dizer que a água do mar não é por si mesma nem boa, nem má, pois as coisas podem ser boas e más para coisas distintas. Por exemplo: a água do mar é boa para o homem se ele usá-la para navegar ou pescar, mas é má se ele a beber; um veneno é letal para o homem em determinada quantidade, mas salva sua vida em outra.

Essa generalização parece ser confirmada por outro aforismo de Heráclito: “Para a Divindade, tudo é belo, bom e justo, mas os homens supuseram umas coisas injustas, outras justas”[16]. O dito pode ser assim interpretado: para a Divindade (isto é: para o *Lógos* que governa o mundo e seus acontecimentos) tudo é belo, bom e justo, pois tudo ocorre de acordo com a sua lei. Os homens, porém, não têm uma compreensão objetiva do cosmos, pois estão no fluxo como as demais coisas e as pensam sob determinadas relações. Os homens mesmos só são possíveis graças a determinadas relações, pelas quais se mantêm vivos. Quer dizer: sem o Sol, a água ou a Terra não há homens, e assim por diante. Mas nisso os homens se equivocam: ao perceberem que certas coisas, em determinadas relações, promovem suas existências, e outras, também em determinadas relações, as ameaçam, julgam umas boas e outras más. Entretanto, o mesmo Sol que ilumina os seus dias pode matá-los de insolação, a mesma água que aplaca sua sede pode afogá-los em uma inundação, a mesma Terra que lhes dá alimentos e frutos pode soterrá-los em um terremoto. Assim, por si mesmas, essas coisas não são nem boas, nem más

[15] HIPÓLITO. *Hippolytus' Refutationes omnium heresium*. Gottingen: Duncker, 1859, ix, 10, 5.
[16] PORFÍRIO. *Porphyrii Quaestionum homericarum ad Iliadem pertinentium reliquias collegit disposuit*. Ed. B. G. Teubner. Charleston: Nabu Press, 2010, iv, 4.

(recebendo dos estoicos, por essa razão, o nome de "indiferentes"[17]), mas tornam-se boas ou más conforme sua relação com os homens. Portanto, o bem e o mal só existem em relação a esses mesmos homens.

Voltemo-nos agora para Sócrates. No *Eutidemo* de Platão, *Sócrates* observa que os bens reconhecidos pelos mortais se transformam em males se administrados por imprudentes. Apresentarei o argumento de Sócrates no *Eutidemo* de um modo didático. Pensem, leitores, em uma lista de bens. Suponho que nela incluirão coisas como a riqueza, a saúde, o poder, um elevado *status* social, o prazer, a vida. Mas considerem o seguinte: a riqueza na mão de um tolo se torna inútil ou destrutiva; e se pode ser má, não é em si mesma nem boa, nem má. A saúde também nem sempre é um bem, já que seu contrário, a doença, pode por vezes levar o homem a valorizar sua vida e tomar ciência de si mesmo. O poder já foi ocasião para a ruína e a destruição de muitos. Um elevado *status* social pode concorrer para tornar o homem arrogante e cercá-lo de falsos amigos. O prazer também nem sempre é um bem, pois há prazeres que escravizam e destroem os homens. Seu contrário, a dor, nem sempre é um mal, pois às vezes é um meio para se obter algo maior (como o atleta que se submete a um treinamento extenuante para melhorar seu desempenho). E a vida também não é em si mesma um bem ou um mal, pois há ocasiões em que a morte é opção melhor que a vida (como no caso de alguém que, para continuar vivendo, tem que trair seus princípios, sujeitar-se a indignidades, ou compactuar com crimes).

Somente a sabedoria (*sophía*) propicia a verdadeira boa fortuna, que consiste em estar ao abrigo da fortuna, porque apenas ela transforma o que acontece aos mortais em bens. A sabedoria possibilita ao homem desfrutar sua saúde e ser perseverante na doença, fazer bom uso tanto da beleza física quanto da feiúra, não ver no *status* social um mérito ou um

[17] *Adiáphora*.

demérito seu ou dos outros, usufruir o prazer e suportar a dor quando for preciso. Enfim, com a sabedoria o homem pode bem viver e bem morrer.

4) As coisas que não estão sob nosso controle:

Epicteto supõe o que eu disse acima no início do primeiro capítulo do *Encheirídion*:

Das coisas existentes, algumas são encargos nossos; outras não. São nossos encargos o juízo, o impulso, o desejo, a repulsa – em suma: tudo quanto seja ação nossa. Não são encargos nossos o corpo, as posses, a reputação, os cargos públicos – em suma: tudo quanto não seja ação nossa. (I, 1-2)

Não estão sob nosso controle (ou, como traduzimos, não são encargos nossos) as coisas que os homens consideram bens ou males (mas que não são, como vimos, nem bens, nem males). Estão sob nosso controle (ou, como traduzimos, são encargos nossos) as coisas que nos permitem transformar em bens ou males as que não estão sob nosso controle. Tais coisas que não dependem de nós são escravas, pois não têm vontade própria nem qualquer poder sobre si mesmas, já que estão submetidas ou às leis do cosmos ou à vontade alheia. Assim, quem considerar suas essas coisas tornar-se-á necessariamente escravo como elas, pois é impossível controlá-las e, ao desejá-las, submeter-se-á à mesma necessidade ou à mesma vontade às quais estão subjugadas.

Entre as coisas que não estão sob nosso controle contamos as opiniões alheias e os acontecimentos que não dependem de nós.

Quanto às opiniões alheias, Epicteto sugere diversos raciocínios e regras de conduta para entender a natureza das opiniões e como lidar com elas. Em V, observa que as coisas não são boas ou más, mas as opiniões é que as julgam assim,

afirmando a necessidade de submeter à reflexão todas as opiniões (tanto as nossas quanto as dos outros). Em VI e XXXIII,14, adverte-nos quanto à vaidade (pois o vaidoso faz depender sua felicidade da opinião alheia). Em XIII, XXIII e XLVI, trata de um caso particular de vaidade que pode ocorrer com os que estudam filosofia: querer parecer sábio, apresentando-se como "o filósofo". Em X, XX, XXXIII,9, XLII e L, considera os diversos modos de, através da razão, lidar com e desprezar as injúrias. Em XIX, XXIV e XXV, ressalta que o *status* social não é por si mesmo nem um bem, nem um mal, e que não nos é conveniente buscá-lo através do abandono de nossa dignidade. Em XXXIII,12, trata da questão de como lidar com alguém de *status* superior sem nos diminuirmos. Em XXXIX, recomenda-nos evitar todo tipo de ostentação (pois ostentamos para agradar a opinião alheia e demonstrar poder). Em XXXIII,15, aconselha-nos a não buscar a aceitação através do ridículo. Em XXXV, salienta que não é preciso que nos importemos com a opinião alheia se estivermos para fazer algo que consideramos correto.

Resumindo essas argumentações de Epicteto quanto às opiniões alheias, eu diria que quem se irrita com ofensas e chacotas, busca elogios, tenta agradar este ou aquele e luta por questões de *status* paga um alto preço: sua liberdade. Pois quando crê que sua felicidade depende da aprovação alheia, o indivíduo passa a ser determinado pela exterioridade, sendo escravizado.

Voltemo-nos aos acontecimentos que não dependem de nós. Em II,2, Epicteto se refere ao erro de pensar estar sob nosso controle evitar a doença, a morte e a pobreza. Em III, XI, XII e XIV, observa que nos é necessário compreender o caráter contingente de tudo o que amamos. Em IV, avisa-nos que precisamos ter em mente as coisas que podem ocorrer fora de nosso controle no decorrer de uma tarefa para que estejamos preparados para enfrentá-las. Em X, desenvolvendo esse tema, diz que precisamos refletir sobre que qualidade nos cabe usar

em cada eventualidade. Em VII, aconselha-nos a ter sempre em mente a morte para que vivamos plena e sensatamente. Em VIII e XXI, afirma que nos é preciso aceitar e suportar a fatalidade. Em IX, observa que a doença não é um impedimento para a nossa vontade. Em XV, fala sobre como fazermos uso das coisas que vêm a nós. Em XVI, trata da questão de como consolar os que sofrem perdas e se desesperam. Em XVII, salienta que, em larga medida, não podemos escolher o que somos, mas que está sob nosso controle cumprir dignamente o papel que nos foi dado. Por fim, em XVIII e em XXXII, ressalta que há coisas mais importantes que simplesmente preservar a saúde e a vida.

Quanto aos acontecimentos que não dependem de nós, eu diria que, compreendendo o que está sob nosso controle e o que não está, é preciso que nos preparemos para aceitar todas as coisas que podem acontecer fora de nosso controle. Embora não possamos evitá-las, nem nos caiba recusá-las, é tarefa nossa lidar o melhor possível com elas, sejam elas quais forem.

5) As coisas que estão sob nosso controle:

Como vimos, ainda que as coisas que não estão sob nosso controle sejam inevitáveis e incontroláveis, cabe a nós fazer um bom uso delas. E isso depende de nós, está sob nosso controle.

Por essa razão, é preciso que o homem se concentre sobre as coisas que dependem unicamente de si, quais sejam: o autoconhecimento, a crítica às suas próprias opiniões e às alheias, a conquista de uma noção adequada de piedade e a fruição racional dos prazeres, além da implementação de uma série de práticas que favoreçam a interiorização e o fortalecimento do caráter. Em suma: é preciso que o homem concentre seus esforços na construção de um saber de caráter existencial, fruto de uma abrangente reflexão sobre a condição humana – saber através do qual ele conquistará o bem viver.

Para o desenvolvimento de um caráter reflexivo, Epicteto

sugere em primeiro lugar o cultivo da reserva. Em XXVIII, observa que não é prudente que revelemos nossos pensamentos a desconhecidos. Em XXXIII,4, que não nos é adequado rir excessivamente. É preciso também evitar as festas de estranhos e dos que ignoram a filosofia (XXXIII,6), evitar ir frequentemente aos espetáculos públicos (XXXIII, 10) e às palestras (XXXIII,11). Em XXXVI, Epicteto considera que, em um banquete, não nos cabe simplesmente levar em conta o valor dos pratos postos à nossa frente em relação ao nosso corpo, mas também observar o devido respeito para com o nosso anfitrião.

É preciso que tal caráter reflexivo se forme voluntariamente. Não se trata de um exercício de adestramento, mas de uma progressiva tomada de ciência de nós mesmos, na qual nos distinguimos do que nos é externo. O termo "externo" não tem aqui um sentido espacial, nem se contrapõe a uma interioridade no sentido cristão (algo como a interioridade de uma alma que busca para si uma salvação) ou moderno do termo (algo como a privacidade dos estados mentais de um eu), mas se refere à distinção entre o que está e o que não está sob nosso controle. Em outras palavras: é-nos interior tudo o que está sob nosso controle e que depende de nossa escolha, e nos é exterior tudo o que não está sob nosso controle e que não depende de nossa escolha.

Não é adequado que esse processo de interiorização nos torne graves (tal gravidade, como Epicteto observa em XXII, é resultado de afetação), mas capazes tanto de levar em consideração o que nos é externo quanto nós mesmos como partes integrantes de uma relação (o que fica claro em XXXI e em XLIII). Como observa Epicteto (XXX), será a reflexão sobre as relações que mantemos com as demais pessoas e coisas que nos esclarecerá quanto ao papel que nos cabe nessas relações e quanto àquilo que podemos esperar e que nos é adequado fazer. Aí se encaixam as reflexões de Epicteto sobre qual relação é preciso manter com os prazeres (XXXIII,8;

XXXIV; XLI) e com os Deuses (XXXI).

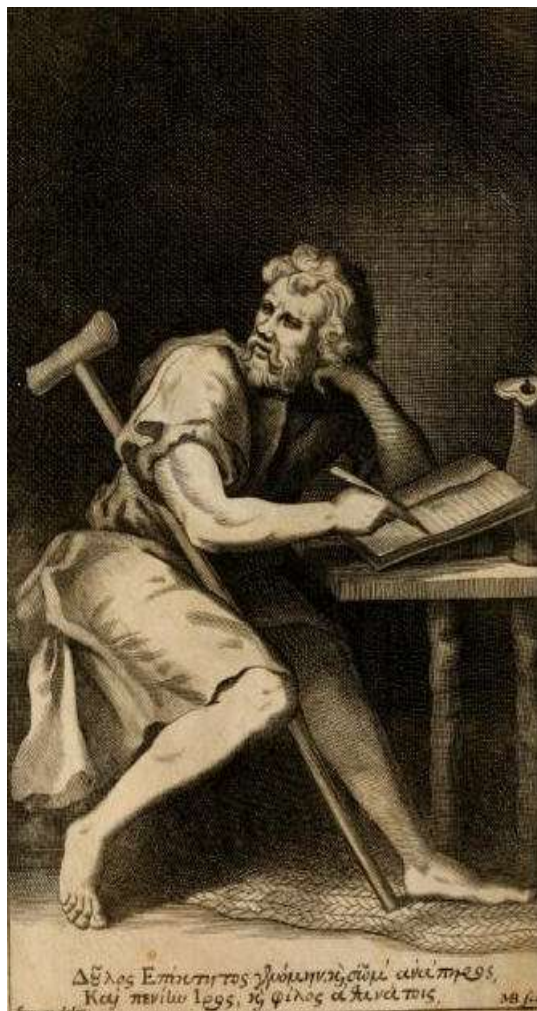
Como fruto de uma ampla reflexão, sob a égide da razão, sobre as relações e o papel de cada um nelas, o homem encontra seu lugar no mundo, realizando-se. Epicteto se refere várias vezes ao ato de seguir a razão ou a faculdade diretriz: em XXXVIII, observa que não é adequado agir contrariamente à nossa faculdade diretriz, e retoma essa observação em L e em LI.

Além disso, é preciso que consideremos o exemplo dos que se destacaram por seguir a razão. Em V e LI,2, Sócrates é apontado como exemplo de vida em conformidade com a razão. Em XXXIII,12, Sócrates e Zenão de Cítio. O sábio ideal (XLVIII), concentrando o conhecimento das relações e agindo de acordo com esse conhecimento, é apresentado como um parâmetro a ser seguido pelo filósofo aprendiz, que precisa almejar ser ele mesmo um exemplo para os demais (XLVI, 2).

6) O caráter prático do Manual:

A filosofia, desde Sócrates e através daqueles que, como Epicteto, seguiram-no, torna-se a busca da sabedoria pela razão – sabedoria que nos possibilita bem viver ou viver de modo pleno e feliz. Para Sócrates, a filosofia tem como tarefa construir moralmente o homem através do bem pensar e da ação que concorde com esse bem pensar. Epicteto segue essa concepção de filosofia, deixando isso claro em várias passagens do *Encheirídion*. Assim, em XLVI, afirma que não nos é adequado alardear nossos conhecimentos filosóficos, mas sim agir em conformidade com eles. Em XLIX, observa que o que há de louvável no estudo da filosofia não é o mero ato de interpretar e compreender um texto filosófico, mas o de pôr em prática esse conhecimento adquirido. Em LI, conclama-nos a praticar nossos conhecimentos e efetuar a correção de nós mesmos. Em LII, salienta que o objetivo da filosofia é a formação de um homem integralmente forte, e não de um

homem que fale bem, mas que não aja em conformidade com suas palavras.

E, para síntese e disponibilidade dos diversos conteúdos do *Encheirídion*, Epicteto nos oferece vários comandos para serem memorizados (Cf. I,5; IV; XVI; XVIII e LIII).

Gravura presente na tradução do *Manual De Epicteto* de E. Ivie, edição de 1715. (fonte: *en.wikipedia.org)*

Epictetus – de Anton Raphael Mengs (1754-1756)
(fonte: ***allpaintings.org)***

O MANUAL DE EPICTETO[18]

I. (1) Das coisas existentes, algumas são encargos nossos **[1]**; outras não. São encargos nossos o juízo, o impulso, o desejo, a repulsa – em suma: tudo quanto seja ação nossa. Não são encargos nossos o corpo, as posses, a reputação, os cargos públicos – em suma: tudo quanto não seja ação nossa. (2) Por natureza, as coisas que são encargos nossos são livres, desobstruídas, sem entraves. As que não são encargos nossos são débeis, escravas, obstruídas, de outrem. (3) Lembra então que, se pensares livres as coisas escravas por natureza e tuas as de outrem, tu te farás entraves, tu te afligirás, tu te inquietarás, censurarás tanto os deuses como os homens. Mas se pensares teu unicamente o que é teu, e o que é de outrem, como o é, de outrem, ninguém jamais te constrangerá, ninguém te fará obstáculos, não censurarás ninguém, nem acusarás quem quer que seja, de modo algum agirás constrangido, ninguém te causará dano, não terás inimigos, pois não serás persuadido em relação a nada nocivo. (4) Então, almejando coisas de tamanha importância, lembra que é preciso que não te empenhes de modo comedido, mas que abandones completamente algumas coisas e, por ora, deixes outras para depois. Mas se quiseres aquelas coisas e também ter cargos e ser rico, talvez não obtenhas estas duas últimas, por também buscar as primeiras, e absolutamente não atingirás aquelas coisas por meio das quais unicamente resultam a

[18] Tradução do original em grego *koiné* realizada por Aldo Dinucci e Alfredo Julien, publicada aqui mediante acordo. Originalmente publicada em DINUCCI, A.; JULIEN, A. **O Encheirídion de Epicteto, edição bilíngue**. São Cristóvão: EdiUFS, 2012.

liberdade **[2]** e a felicidade **[3]**. (5) Então pratica dizer prontamente a toda representação bruta **[4]**: "És representação e de modo algum <és> o que se afigura". Em seguida, examina-a e testa-a com essas mesmas regras que possuis, em primeiro lugar e principalmente se é sobre coisas que são encargos nossos ou não. E caso esteja entre as coisas que não sejam encargos nossos, tem à mão que: "Nada é para mim" **[5]**.

II. (1) Lembra que o propósito do desejo é obter o que se deseja, <e> o propósito da repulsa é não se deparar com o que se evita. Quem falha no desejo é não-afortunado. Quem se depara com o que evita é desafortunado. Caso, entre as coisas que são teus encargos, somente rejeites as contrárias à natureza **[6]**, não te depararás com nenhuma coisa que evitas. Caso rejeites a doença **[7]**, a morte ou a pobreza, serás desafortunado. (2) Então retira a repulsa de todas as coisas que não sejam encargos nossos e transfere-a para as coisas que, sendo encargos nossos, são contrárias à natureza. Por ora, suspende por completo o desejo, pois se desejares alguma das coisas que não sejam encargos nossos, necessariamente não serás afortunado. Das coisas que são encargos nossos, todas quantas seria belo desejar, nenhuma está ao teu alcance ainda **[8]**. Assim, faz uso somente do impulso e do refreamento, sem excesso, com reserva e sem constrangimento **[9]**.

III. Sobre cada uma das coisas que seduzem, tanto as que se prestam ao uso quanto as que são amadas, lembra de dizer de que qualidade ela é, começando a partir das menores coisas **[10]**. Caso ames um vaso de argila, [diz] que "Eu amo um vaso de argila", pois se ele se quebrar, não te inquietarás. Quando beijares ternamente teu filho ou tua mulher, [diz] que beijas um ser humano, pois se morrerem, não te inquietarás.

IV. Quando estiveres prestes a empreender alguma ação, recorda-te de que qualidade ela é. Se fores aos banhos, considera o que acontece na sala de banho: pessoas que espirram água, empurram, insultam, roubam. Empreenderás a ação com mais segurança se assim disseres prontamente: "Quero banhar-me e manter a minha escolha **[11]** segundo a natureza". E do mesmo modo para cada ação. Pois se houver algum entrave ao banho, terás à mão que "Eu não queria unicamente banhar-me, mas também manter minha escolha segundo a natureza – e não a manterei se me irritar **[12]** com os acontecimentos".

Va. As coisas não inquietam os homens, mas as opiniões sobre as coisas **[13]**. Por exemplo: a morte nada tem de terrível, ou também a Sócrates teria se afigurado assim, mas é a opinião a respeito da morte – de que ela é terrível **[14]**– que é terrível! Então, quando se nos apresentarem entraves, ou nos inquietarmos, ou nos afligirmos, jamais consideremos outra coisa a causa, senão nós mesmos – isto é: as nossas próprias opiniões.

Vb. É ação de quem não se educou acusar os outros pelas coisas que ele próprio faz erroneamente. De quem começou a se educar, acusar a si próprio. De quem já se educou, não acusar os outros nem a si próprio.

VI. Não te exaltes por nenhuma vantagem [15] de outrem. Se um cavalo dissesse, exaltando-se: "Sou belo", isso seria tolerável. Mas quando tu, exaltando-te, disseres: "Possuo um belo cavalo", sabe que te exaltas pelo bem do cavalo. Então o que é teu? O uso das representações **[16]**. Desse modo, quando utilizares as representações segundo a natureza, aí então te exalta, pois nesse momento te exaltarás por um bem que

depende de ti.

VII. Em uma viagem marítima, se saíres para fazer provisão de água quando o navio estiver ancorado, poderás também pegar uma conchinha e um peixinho pelo caminho. Mas é preciso que mantenhas o pensamento fixo sobre o navio, voltando-te continuamente. Que jamais o piloto te chame. E se te chamar, abandona tudo para que não sejas lançado ao navio amarrado como as ovelhas. Assim também é na vida. Não será um obstáculo se ela te der, ao invés de uma conchinha e um peixinho, uma mulherzinha e um filhinho. Mas se o capitão te chamar, corre para o navio, abandonando tudo, sem te voltares para trás. E se fores velho, nunca te afastes muito do navio, para que, um dia, quando o piloto te chamar, não fiques para trás **[17]**.

VIII. Não busques que os acontecimentos aconteçam como queres, mas quere que aconteçam como acontecem, e tua vida terá um curso sereno.

IX. A doença é entrave para o corpo, mas não para a escolha, se ela não quiser. Claudicar é entrave para as pernas, mas não para a escolha. Diz isso para cada uma das coisas que sucedem contigo, e descobrirás que o entrave é próprio de outra coisa e não teu.

X. Quanto a cada uma das coisas que sucedem contigo, lembra, voltando a atenção para ti mesmo, de buscar alguma capacidade que sirva para cada uma delas **[18]**. Caso vires um belo homem ou uma bela mulher, descobrirás para isso a capacidade do autodomínio **[19]**. Caso uma tarefa extenuante se apresente, descobrirás a perseverança **[20]**. Caso a injúria, a paciência **[21]**. Habituando-te desse modo, as representações não te arrebatarão.

XI. Jamais, a respeito de coisa alguma, digas: “Eu a perdi”, mas sim: “Eu a restituí”. O filho morreu? Foi restituído. A mulher morreu? Foi restituída. “A propriedade me foi subtraída”, então também foi restituída! “Mas quem a subtraiu é mau!” O que te importa por meio de quem aquele que te dá a pede de volta? Na medida em que ele der, faz uso do mesmo modo de quem cuida das coisas de outrem. Do mesmo modo dos que se instalam em uma hospedaria **[22]**.

XII. (1) Se queres progredir, abandona pensamentos como estes: “Se eu descuidar dos meus negócios, não terei o que comer”, “Se eu não punir o servo, ele se tornará inútil”. Pois é melhor morrer de fome, sem aflição e sem medo, que viver inquieto na opulência. É melhor ser mau o servo que tu infeliz. (2) Começa a partir das menores coisas. Derrama-se um pouco de azeite? É roubado um pouco de vinho? Diz: “Por esse preço é vendida a ausência de sofrimento” **[23]**; “Esse é o preço da tranquilidade” **[24]**. Nada vem de graça. Quando chamares o servo, pondera que é possível que ele não venha, ou, se vier, que ele não faça o que queres. Mas a posição dele não é tão boa para que dele dependa a tua tranquilidade.

XIII. Se queres progredir, conforma-te em parecer insensato e tolo quanto às coisas exteriores. Não pretendas parecer saber coisa alguma. E caso pareceres ser alguém <importante> para alguns, desconfia de ti mesmo, pois sabe que não é fácil guardar a tua escolha, mantendo-a segundo a natureza, e, <ao mesmo tempo>, as coisas exteriores, mas necessariamente quem cuida de uma descuida da outra **[25]**.

XIVa. Se quiseres que teus filhos, tua mulher e teus

amigos vivam para sempre, és tolo, pois queres que as coisas que não são teus encargos sejam encargos teus; como também que as coisas de outrem sejam tuas. Do mesmo modo, se quiseres que o servo não cometa faltas, és insensato, pois queres que o vício não seja o vício, mas outra coisa **[26]**. Mas se quiseres não falhar em teus desejos, isso tu podes. Então exercita o que tu podes.

XIVb. O senhor de cada um é quem possui o poder de conservar ou afastar as coisas desejadas ou não desejadas por cada um. Então, quem quer que deseje ser livre, nem queira, nem evite o que dependa de outros. Senão, necessariamente será escravo.

XV. Lembra que é preciso que te comportes como em um banquete. Uma iguaria que está sendo servida chega a ti? Estendendo a mão, toma a tua parte disciplinadamente. Passa ao largo? Não a persigas. Ainda não chegou? Não projetes o desejo, mas espera até que venha a ti. <Age> do mesmo modo em relação aos teus filhos, à tua mulher, aos cargos, à riqueza, e um dia serás um valoroso conviva dos deuses. Porém, se não tomares as coisas mesmo quando sejam colocadas diante de ti, mas as desdenhares, nesse momento não somente serás um conviva dos deuses, mas governarás com eles. <Agindo> dessa maneira, Diógenes, Heráclito e seus semelhantes foram, por mérito, divinos, e assim foram chamados.

XVI. Quando vires alguém aflito, chorando pela ausência do filho ou pela perda de suas coisas, toma cuidado para que a representação de que ele esteja envolto em males externos não te arrebate, mas tem prontamente à mão que não é o acontecimento que o oprime (pois este não oprime outro), mas sim a opinião sobre <o acontecimento>. No entanto, não hesites em

solidarizar-te com ele com tuas palavras e, caso caiba, em lamentar-te junto. Mas toma cuidado para também não gemeres por dentro.

XVII. Lembra que és um ator de uma peça teatral, tal como o quer o autor <da peça> **[27]**. Se ele a quiser breve, breve será. Se ele a quiser longa, longa será. Se ele quiser que interpretes o papel de mendigo, é para que interpretes esse papel com talento. <E, da mesma forma,> se <ele quiser que interpretes o papel> de coxo, de magistrado, de homem comum. Pois isto é teu: interpretar belamente o papel que te é dado – mas escolhê-lo, cabe a outro.

XVIII. Quando um corvo crocitar maus auspícios, que a representação não te arrebate, mas prontamente efetua a distinção e diz: “Isso nada significa para mim, mas ou ao meu pequenino corpo, ou às minhas pequeninas coisas, ou à minha reputaçãozinha, ou aos meus filhos, ou à minha mulher. Se eu quiser, todas as coisas significam bons auspícios para mim – pois se alguma dessas coisas ocorrer, beneficiar-me delas depende de mim”.

XIXa. Podes ser invencível se não te engajares em lutas nas quais vencer não depende de ti.

XIXb. Ao veres alguém preferido em honras, ou muito poderoso, ou mais estimado, presta atenção para que jamais creias – arrebatado pela representação – que ele seja feliz. Pois se a essência do bem está nas coisas que são encargos nossos, não haverá espaço nem para a inveja, nem para o ciúme. Tu mesmo não irás querer ser nem general, nem prítane ou cônsul, mas homem livre. E o único caminho para isso é desprezar o que não é encargo nosso.

XX. Lembra que não é insolente quem ofende ou agride, mas sim a opinião segundo a qual ele é insolente. Então, quando alguém te provocar, sabe que é o teu juízo que te provocou. Portanto, em primeiro lugar, tenta não ser arrebatado pela representação: uma vez que ganhares tempo e prazo, mais facilmente serás senhor de ti mesmo.

XXI. Que estejam diante dos teus olhos, a cada dia, a morte, o exílio e todas as coisas que se afiguram terríveis, sobretudo a morte. Assim, jamais ponderarás coisas abjetas, nem aspirarás à coisa alguma excessivamente.

XXII. Se aspiras à filosofia, prepara-te, a partir de agora – para quando te ridicularizarem; para quando rirem de ti; para quando indagarem: “Subitamente ele nos volta filósofo?” e “De onde vem essa gravidade no olhar?” Não adquiras tal gravidade no olhar, mas, como quem é designado a esse posto pela divindade, agarra-te às coisas que se afiguram as melhores para ti. Lembra que, se te prenderes a essas mesmas coisas, os que primeiro rirem de ti depois te admirarão. Mas se te deixares vencer por eles, receberás as risadas em dobro.

XXIII. Se alguma vez te voltares para as coisas exteriores por desejares agradar alguém, sabe que perdeste o rumo. Basta que sejas filósofo em todas as circunstâncias. Mas se desejares também parecer <filósofo>, exibe-te para ti mesmo – será o suficiente.

XXIV (1) Que estes raciocínios não te oprimam: “Viverei sem ser honrado e ninguém serei em parte alguma”. Pois se a falta de honra é um mal – como o é –, não se pode ficar em mau estado por causa de outro, não mais do que em situação vergonhosa **[29]**. É ação tua obter um cargo público ou ser convidado para um

banquete? De modo algum. Como então <não obter um cargo ou não ser convidado para um banquete> é ser desonrado? Como também não serás ninguém se é preciso que sejas alguém unicamente em relação às coisas sob teu encargo, coisas nas quais podes ser do mais alto valor? (2) Mas teus amigos ficarão desamparados? Desamparados! Dizes isso em relação a que? Não terão de ti uns trocados, nem os farás cidadãos de Roma? Quem te disse que essas coisas estão sob teu encargo e não são ações de outrem? Quem é capaz dar a outro o que ele mesmo não possui? “Obtém posses”, diz <alguém>, “para que também nós as tenhamos”.(3) Se eu puder obter posses mantendo-me digno, leal e magnânimo, indicai-me o caminho e eu as obterei. Mas se credes digno que eu perca meus bens – os que me são próprios – para que conserveis coisas que não são bens, atentai como sois iníquos e ignorantes. O que desejais mais: dinheiro ou um amigo leal e digno? **[30]** Ajudai-me sobretudo nisso e não creiais ter valor que eu faça coisas **[31]** pelas quais rejeitaria o que é propriamente meu **[32]**. (4) “Mas a pátria”, diz <alguém>, “no que depender de mim, estará desamparada” Pelo contrário, pois de que tipo seria esse amparo? <A pátria> não terá por teu intermédio pórticos nem banhos públicos? E daí? Pois não há sandálias por intermédio do ferreiro nem armas por intermédio do sapateiro, mas basta que cada um cumpra a ação que lhe é própria. Se forneceres < para a pátria> outro cidadão leal e digno em nada a beneficiarias? Sim. Então tu mesmo não serias inútil à pátria. (5) “Que lugar”, diz <alguém>, “terei na cidade?” O que te for possível, mantendo-te, ao mesmo tempo, leal e digno. Mas se, desejando beneficiar a cidade, rejeitares essas qualidades, que benefício serias para <a cidade> tornando-te indigno e desleal?

XXV. (1) Se alguém receber maiores honras do que tu

em um banquete, em uma saudação ou ao ser acolhido no conselho, e se essas coisas forem um bem, é preciso alegrar-te por ele as ter obtido. Mas se forem males, não sofras porque não as obtiveste. Lembra que não podes – se não agires para obter coisas que não são encargos nossos – merecer uma parte igual <à dos que agem para obtê-las>. (2) Pois como quem não vai periodicamente à porta de alguém pode obter o mesmo que quem vai? Quem acompanha, o mesmo que quem não acompanha? Quem elogia, o mesmo que quem não elogia? Serias injusto e insaciável se, não pagando o preço pelo qual aquelas coisas são vendidas, desejasses obtê-las gratuitamente. (3) Por quanto é vendida uma alface? Que custe um óbolo! **[33]** Então quem dispensa o óbolo toma a alface, e tu, que não o dispensaste, não a tomas. Não penses ter menos do que quem a tomou, pois do mesmo modo que ele possui a alface, tu possuis o óbolo que não entregaste. (4) Assim também é neste caso: não foste convidado para o banquete de alguém, pois não deste ao anfitrião a quantia pela qual ele vende a refeição. Ele a vende por elogios, por obséquios. Se te é vantajoso, paga o preço pelo qual ela é vendida. Mas se queres não pagar por ela e obtê-la, és insaciável e estúpido. Então nada tens no lugar do repasto? Com certeza! Não terás que elogiar quem não queres, nem aturar os que estão diante da porta dele.

XXVI. Aprende-se o propósito da natureza a partir do que não discordamos uns dos outros. Por exemplo: quando o servo de outrem quebra um copo, tem-se prontamente à mão que “Isso acontece”. Então se o teu copo se quebrar, sabe que é preciso que ajas tal como quando o copo de outro se quebra. Do mesmo modo, transfere isso também para as coisas mais importantes. Morre o filho ou a mulher de outro? Não há quem não diga: “É humano”. Mas, quando morre o próprio <filho

ou a própria mulher>, diz-se prontamente: “Ó desafortunado que sou!” É preciso que lembremos como nos sentimos quando ouvimos a mesma coisa acerca dos outros.

XXVII. Do mesmo modo que um alvo não é fixado para não ser atingido, assim também a natureza do mal não existe no cosmos **[34]**.

XXVIII. Se alguém entregasse teu corpo a quem chegasse, tu te irritarias. E por que entregas teu pensamento a quem quer que apareça, para que, se ele te insultar, teu pensamento se inquiete e se confunda? Não te envergonhas por isso? **[35]**

XXIX. (1) A respeito de cada ação, examina **[36]** o que a antecede e o que a sucede e então a empreende. Senão, primeiro te entusiasmarás e, por não teres ponderado sobre as consequências, depois, quando estas se mostrarem vergonhosas, desistirás. (2) Queres vencer os Jogos Olímpicos? Também eu, pelos deuses, pois é uma coisa bela. Mas examina o que antecede e o que segue <tal vitória> e então empreende a ação. É preciso ser disciplinado, submeter-se a regime alimentar, abster-se de guloseimas, exercitar-se obrigatoriamente na hora determinada (tanto no calor como no frio), não beber água gelada nem vinho, mesmo que ocasionalmente. Em suma, <é preciso> confiar-se ao treinador como ao médico. Depois, <é preciso> lançar-se à luta e, por vezes, machucar as mãos **[37]**, torcer o tornozelo e engolir muita areia. Às vezes, tanto ser fustigado quanto, depois de tudo isso, ser vencido. (3) Tendo examinado essas coisas, caso ainda queiras, torna-te atleta. Senão, do mesmo modo que as crianças se comportam (ora elas brincam de lutador, ora de gladiador, ora tocam trombetas, depois encenam uma tragédia), também tu

serás ora atleta, ora gladiador, depois orador, em seguida filósofo, mas nada <serás> com tua alma toda. Como um macaco, imitarás tudo o que vires. Uma coisa após a outra te agradará, pois nada empreenderás após exame e investigação, mas <agirás> ao acaso e sem ardor **[38]**. (4) Alguns, ao contemplarem e ouvirem um filósofo (um desses que falam bem como Sócrates **[39]**– e, de fato, quem é capaz de falar como ele?), querem também eles próprios ser filósofos. (5) Homem! Examina primeiro de que qualidade é a coisa, depois observa a tua própria natureza para saber se a podes suportar. Desejas ser pentatleta ou lutador? Olha teus braços e coxas. Observa teus flancos, (6) pois cada um nasceu para uma coisa. Crês que, <sendo filósofo>, podes comer do mesmo modo, beber do mesmo modo, ter regras e falta de humor semelhantes? É preciso que faças vigílias, que suportes fadigas, que te afastes da tua família, que sejas desprezado pelos servos, que todos riam de ti, que tenhas a menor parte em tudo: nas honras, nos cargos públicos, nos tribunais, em todo tipo de assunto de pequena monta. (7) Examina essas coisas se queres receber em troca delas a ausência de sofrimento, a liberdade e a tranquilidade. Caso contrário, não te envolvas. Não sejas, como as crianças, agora filósofo, depois cobrador de impostos, em seguida orador, depois procurador de César. Essas coisas não combinam. É preciso que sejas um homem, bom ou mal. É preciso que cultives a tua própria faculdade diretriz **[40]** ou as coisas exteriores. É preciso que assumas ou a arte acerca das coisas interiores ou acerca das exteriores **[41]**. Isto é: que assumas ou o posto de filósofo ou o de homem comum.

XXX. As ações convenientes são, em geral, medidas pelas relações. É teu pai? Isso implica que cuides dele; que cedas em tudo; que o toleres quando te insulta, quando te bate. Mas ele é um mau pai? De modo algum,

pela natureza, estás unido a um bom pai, mas a um pai. “<Meu> irmão é injusto”. Mantém o teu próprio posto em relação a ele. Não examines o que ele faz, mas o que te é dado fazer, e a tua escolha estará segundo a natureza. Pois se não quiseres, outro não te causará dano, mas sofrerás dano quando supuseres ter sofrido dano. Deste modo então descobrirás as ações convenientes para com o vizinho, para com o cidadão, para com o general: se te habituares a considerar as relações.

XXXI. (1) Quanto à piedade em relação aos deuses, sabe que o mais importante é o seguinte: que possuas juízos corretos sobre eles **[42]** (que eles existem e governam todas as coisas de modo belo e justo) e que te disponhas a obedecê-los e a aceitar todos os acontecimentos, seguindo-os voluntariamente como realizações da mais elevada inteligência. Assim, não censurarás jamais os deuses, nem os acusarás de terem te esquecido. (2) Mas isso só é possível se tirares o bem e o mal das coisas que não são encargos nossos e os colocares nas únicas coisas que são encargos nossos. Pois se supuseres boas ou más algumas das coisas que não são encargos nossos, é absolutamente necessário – quando não atingires as que queres, ou te deparares com as que não queres – que censures e odeies os responsáveis. (3) Pois é natural a todo vivente evitar e afastar-se das coisas que se afiguram nocivas e de suas causas, como também buscar e admirar as coisas benéficas e suas causas. Então é inconcebível que alguém, pensando sofrer algum dano, alegre-se com o que lhe parece danoso. Do mesmo modo, também, é impossível que se alegre com o próprio dano. (4) Daí também isto: um pai é ofendido pelo filho quando não partilha com este as coisas que a este parecem boas. Polinices e Eteocles **[43]** também agiram assim, por acreditarem que a tirania fosse um bem. Em razão disso, o camponês insulta os deuses, bem como o marinheiro, o

comerciante, os que perdem as mulheres e os filhos. Pois aí onde está o interesse, aí também está a piedade. Quem cuida do desejo e da repulsa como se deve cuida também, do mesmo modo, da piedade. (5) Convém fazer libações, sacrifícios e oferecer primícias, segundo os costumes ancestrais de cada um, mas de modo puro, não de modo indolente, nem descuidado, nem mesquinho, nem acima da própria capacidade **[44]**.

XXXII. (1) Quando recorreres à divinação, lembra que não sabes o que está por vir, mas vais ao adivinho para seres informado sobre isso. Vais sabendo, já que és filósofo, qual é a qualidade do que está por vir: se for algo que não seja encargo nosso, é absolutamente necessário que não seja nem um bem, nem um mal. (2) Então não leves ao adivinho desejo ou repulsa, senão te apresentarás tremendo diante dele. Mas, discernindo que tudo o que vier é indiferente **[45]**, e nada (seja o que for) se refere a ti, pois poderás fazer bom uso <do acontecimento> (e isso ninguém te impedirá), vai, confiante, aos deuses, <vendo-os> como <teus> conselheiros. Além disso, quando algo te for aconselhado, lembra quais conselheiros tu acolhes e quais, desobedecendo, recusarás ouvir. (3) Consulta o oráculo do mesmo modo que Sócrates julgava ter valor: para os casos nos quais o exame como um todo se refere às consequências, e os pontos de partida para conhecer o assunto não são dados nem pela razão, nem por alguma outra arte. Assim, quando precisares compartilhar um perigo com o amigo ou com a pátria, não consultes o oráculo se deves compartilhar o perigo. Pois se o adivinho anunciar maus presságios, é evidente que isso significa ou a morte, ou a perda de alguma parte do corpo, ou o exílio. Mas a razão te impele, mesmo nessas situações, a ficar ao lado do amigo ou da pátria e expor-te ao perigo. Portanto, dá atenção ao maior dos adivinhos, Apolo Pítico, que

expulsou do templo o homem que não socorreu o amigo que estava sendo assassinado **[46]**.

XXXIII. (1) Fixa, a partir de agora, um caráter e um padrão para ti próprio, que guardarás quando estiveres sozinho, ou quando te encontrares com outros **[47]**. (2) Na maior parte do tempo, fica em silêncio, ou, com poucas palavras, fala o que é necessário **[48]**. Raramente, quando a ocasião pedir, fala algo, mas não sobre coisa ordinária: nada sobre lutas de gladiadores, corridas de cavalos, nem sobre atletas, nem sobre comidas ou bebidas – assuntos falados por toda parte. Sobretudo não fales sobre os homens, recriminando-os, ou elogiando-os, ou comparando-os. (3) Então, se fores capaz, conduz a tua conversa e a dos que estão contigo para o que é conveniente. Porém, se te encontrares isolado em meio a estranhos, guarda silêncio. (4) Não rias muito, nem sobre muitas coisas, nem de modo descontrolado. (5) Recusa-te a fazer juramentos, se possível por completo; senão, na medida do possível. (6) Põe de lado os banquetes de estranhos e de homens comuns, mas se um dia surgir uma ocasião propícia, mantém-te atento e jamais caias na vulgaridade. Pois sabe que, quando o companheiro for impuro, quem convive com ele necessariamente se torna impuro, mesmo que, por acaso, esteja puro. (7) Acolhe as coisas relativas ao corpo na medida da simples necessidade: alimentos, bebidas, vestimenta, serviçais – mas exclui por completo a ostentação ou o luxo **[49]**. (8) Quanto aos prazeres de Afrodite, deves preservar-te ao máximo até o casamento, mas se te engajares neles, é preciso tomá-los conforme o costume. No entanto, não sejas grave nem crítico com os que fazem uso deles, nem anuncies repetidamente que tu próprio não o fazes. (9) Se te disserem que alguém, maldosamente, falou coisas terríveis de ti, não te defendas das coisas ditas, mas responde que “Ele desconhece meus outros defeitos, ou

não mencionaria somente esses”. (10) Não é necessário ir frequentemente aos espetáculos, mas se surgir uma ocasião propícia, não mostres preocupação com ninguém senão contigo mesmo – isto é: quere que aconteçam somente as coisas que acontecerem e que vença somente o vencedor, pois assim tu não te farás entraves. E abstém-te por completo de gritar, rir de alguém ou comover-te. Uma vez tendo saído do espetáculo, não fales muito sobre o que lá se passou, na medida em que <isso> não leva à tua correção, pois, a partir de tal <ação>, será evidente que admiraste o espetáculo **[50]**. (11) Nem ao acaso, nem prontamente vás às palestras dos outros, mas se fores, guarda <um caráter> ao mesmo tempo reverente, equilibrado e cordial. (12) Quando fores te encontrar com alguém – sobretudo algum entre os que parecem proeminentes – indaga a ti mesmo o que Sócrates ou Zenão fariam em tais circunstâncias, e não te faltarão meios para agir convenientemente **[51]**. (13) Quando fores encontrar alguém do grupo dos muito poderosos, considera <a possibilidade> de que não o acharás em casa; de que serás impedido de entrar; de que as portas se fecharão para ti; de que ele não te dará atenção. E se ainda assim for conveniente ir, vai. Mas suporta os acontecimentos e jamais digas a ti mesmo: “Isso não vale tanto”. Pois orientar-se pelas coisas exteriores é próprio do homem comum. (14) Nas conversas, desiste de lembrar, frequente e desmedidamente, as tuas ações e aventuras perigosas, pois não é prazeroso para os outros ouvir as coisas que te aconteceram quanto te é lembrá-las **[52]**. (15) Desiste também de provocar risadas, pois tal atitude resvala na vulgaridade, como também pode fazer com que os teus próximos percam o respeito por ti. (16) Encetar conversas vergonhosas é perigoso. Quando isso ocorrer, se a ocasião for propícia, repreende quem se comporta assim; se <a ocasião> não <for propícia>, mostra, por meio do silêncio, do rubor e de um ar

sombrio, que estás descontente com a conversa **[53]**.

XXXIV. Quando apreenderes a representação de algum prazer – ou de alguma outra coisa – guarda-te e não sejas arrebatado por ela. Que o assunto te espere: concede um tempo para ti mesmo. Lembra então destes dois momentos: um, no qual desfrutarás o prazer, e outro posterior, no qual, tendo-o desfrutado, tu te arrependerás e criticarás a ti mesmo. Compara então com esses dois momentos o quanto, abstendo-te <desse prazer>, tu te alegrarás e elogiarás a ti próprio **[54]**. Porém, caso a ocasião propícia para empreender a ação se apresente, toma cuidado! Que não te vençam sua doçura e sua sedução. Compara isso ao quão melhor será para ti teres a ciência da obtenção da vitória.

XXXV. Quando discernires que deves fazer alguma coisa, faz. Jamais evites ser visto fazendo-a, mesmo que a maioria suponha algo diferente sobre <a ação>. Pois se não fores agir corretamente, evita a própria ação. Mas se <fores agir> corretamente, por que temer os que te repreenderão incorretamente?

XXXVI. Assim como "É dia" e "É noite" possuem pleno valor quando em uma proposição disjuntiva, mas não em uma conjuntiva, assim também tomar a maior parte <da comida> tem valor para o corpo, mas não o valor comunitário que é preciso observar em um banquete. Quando então comeres com alguém, lembra de não veres somente o valor para o corpo dos pratos postos à tua frente, mas que também é preciso que guardes o respeito para com o anfitrião **[55]**.

XXXVII. Se aceitares um papel além de tua capacidade, tanto perderás a compostura quanto deixarás de lado aquele que é possível que bem desempenhes

[56].

XXXVIII. Do mesmo modo que, ao caminhares, tomas cuidado para que não pises em um prego ou não torças o pé, assim também toma cuidado para que não causes dano à tua faculdade diretriz. Se guardarmos atentamente essa regra, nós empreenderemos cada ação com mais segurança.

XXXIX. O corpo é a medida das posses de cada um, como o pé o é da sandália. Se te fixares nisso, guardarás a medida. Mas se fores além, necessariamente cairás no abismo. E assim, igualmente, a respeito da sandália. Se fores muito além do pé, ela torna-se dourada, em seguida púrpura, depois bordada, pois, uma vez ultrapassada a medida, não há mais limite algum **[57]**.

XL. As mulheres, logo após os seus quatorze anos, são chamadas de senhoras **[58]** pelos homens. Vendo assim que nenhuma outra coisa lhes cabe, exceto se deitarem com eles, começam a se embelezar, e nisso depositam todas as esperanças. É importante então que cuidemos para que percebam que por nenhuma outra coisa são honradas, senão por se apresentarem disciplinadas e dignas **[59]**.

XLI. É sinal de incapacidade ocupar-se com as coisas do corpo, tal como exercitar-se muito, comer muito, beber muito, evacuar muito, copular muito. É preciso fazer essas coisas como algo secundário: que a atenção seja toda para o pensamento **[60]**.

XLII. Quando alguém te tratar mal ou falar mal de ti, lembra que ele o faz ou fala pensando que isso lhe é conveniente. Não lhe é possível, então, seguir o que se te afigura, mas o que se lhe afigura, de modo que, se

equivocadamente se lhe afigura, aquele que sofre o dano é quem está enganado. Com efeito, se alguém supuser falsa uma proposição conjuntiva verdadeira, não é a proposição conjuntiva que sofre o dano, mas quem se engana. Agindo de acordo com isso, serás gentil com quem te insulta. Diz, pois, em cada uma dessas ocasiões: "Assim lhe parece".

XLIII. Toda coisa tem dois lados: um suportável e outro não suportável. <Por exemplo,> se teu irmão for injusto <contigo>, não o tomes por aí, isto é, que ele é injusto (pois isso não é suportável), mas <toma-o> antes por aqui: que ele é teu irmão, e que fostes criados juntos – assim o tomarás de acordo com o que é suportável.

XLIV. Estes argumentos são inconsistentes: "Eu sou mais rico do que tu, logo sou superior a ti"; "Eu sou mais eloquente do que tu, logo sou superior a ti". Mas, antes, estes são consistentes: "Eu sou mais rico do que tu, logo minhas posses são maiores do que as tuas"; "Eu sou mais eloquente do que tu, logo minha eloquência é maior do que a tua". Pois tu não és nem as posses, nem a eloquência **[61]**.

XLV. Alguém se banha de modo apressado: não digas que ele <se banha> de modo ruim, mas de modo apressado. Alguém bebe muito vinho: não digas que ele <bebe> de modo ruim, mas que <bebe> muito. Pois, antes de discernir a opinião dele, como sabes que ele <age> de modo ruim? Assim, não ocorrerá que apreendas as representações compreensivas de umas coisas e dês assentimento a outras **[62]**.

XLVI. (1) Jamais te declares filósofo. Nem, entre os homens comuns, fales frequentemente sobre princípios filosóficos **[63]**, mas age de acordo com os princípios

filosóficos. Por exemplo: em um banquete, não discorras sobre como se deve comer, mas come como se deve. Lembra que Sócrates, em toda parte, punha de lado as demonstrações, de tal modo que os outros o procuravam quando desejavam ser apresentados aos filósofos por ele. E ele os levava! (2) E dessa maneira, sendo desdenhado, ele ia. Com efeito, caso, em meio a homens comuns, uma discussão sobre algum princípio filosófico sobrevenha, silencia ao máximo, pois o perigo de vomitar imediatamente o que não digeriste é grande. E quando alguém te falar que nada sabes e não te morderes, sabe então que começaste a ação **[64]**. Do mesmo modo que as ovelhas não mostram o quanto comeram, trazendo a forragem ao pastor, mas, tendo digerido internamente o pasto, produzem lã e leite, também tu não mostres os princípios filosóficos aos homens comuns, mas, após tê-los digerido, <mostra> as ações.

XLVII. Quanto ao corpo, quando tiveres te adaptado à frugalidade, não te gabes disso. Nem digas, em toda ocasião, se beberes água, que bebes água. E se quiseres, em algum momento, exercitar-te para uma tarefa árdua, faz isso para ti mesmo e não para os outros. Não abraces estátuas **[65]**, mas se tiveres forte sede, bebe <um gole de> água gelada e cospe – e não digas a ninguém **[66]**.

XLVIIIa. Postura e caráter do homem comum: jamais espera benefício ou dano de si mesmo, mas das coisas exteriores. Postura e caráter do filósofo: espera todo benefício e todo dano de si mesmo **[67]**.

XLVIIIb. (1) Sinais de quem progride: não recrimina ninguém, não elogia ninguém, não acusa ninguém, não reclama de ninguém. Nada diz sobre si mesmo – como quem é ou o que sabe. Quando, em relação a algo, é entravado ou impedido, recrimina a si mesmo. Se alguém

o elogia, se ri de quem o elogia. Se alguém o recrimina, não se defende. Vive como os convalescentes, precavendo-se de mover algum membro que esteja se restabelecendo, antes que se recupere. (2) Retira de si todo o desejo e transfere a repulsa unicamente para as coisas que, entre as que são encargos nossos, são contrárias à natureza. Para tudo, faz uso do impulso amenizado **[68]**. Se parecer insensato ou ignorante, não se importa. Em suma: guarda-se atentamente como <se fosse> um inimigo traiçoeiro.

XLIX. Quando alguém se crê merecedor de reverência por ser capaz de compreender e interpretar os livros de Crisipo **[69]**, diz para ti mesmo: “Se Crisipo não escreveu de modo obscuro, ele não tem pelo que se crer merecedor de reverência”. Mas o que eu desejo? Conhecer a natureza e segui-la. Busco então quem a interpreta. Ouvindo que é Crisipo, vou a ele. Mas não compreendo seus escritos. Busco então quem os interpreta – até aí, absolutamente nada há que mereça reverência. Quando eu acho o intérprete, resta-me fazer uso das coisas prescritas – unicamente isso é digno de reverência. Ora, se admiro o próprio <ato de> interpretar, que outra coisa me torno senão gramático ao invés de filósofo? Com a diferença que, no lugar de Homero, interpreto Crisipo. Então, quando alguém me disser “Interpreta algo de Crisipo para mim”, sobretudo enrubescerei quando não for capaz de exibir ações semelhantes às palavras e condizentes <com elas>.

L. Respeita todas as coisas que foram expostas como se fossem leis; como se cometesses uma impiedade se as transgredisses. E se alguém falar algo de ti, não dês atenção, pois isso não é mais <ação> tua.

LI. (1) Por quanto tempo ainda esperarás para que te

julgues merecedor das melhores coisas e para que em nada transgridas os ditames da razão? Recebeste os princípios filosóficos, com os quais foi preciso concordar, e concordaste. Por qual mestre ainda esperas para que confies a ele a correção de ti mesmo? Não és mais um adolescente, já és um homem feito. Se agora fores descuidado e preguiçoso, e sempre fizeres adiamentos após adiamentos, fixando um dia após o outro o dia depois do qual cuidarás de ti mesmo, não perceberás que não progrides. E permanecerás, tanto vivendo quanto morrendo, um homem comum. (2) Então, a partir de agora, como um homem feito e que progride, considera a tua vida merecedora de valor. E que seja lei inviolável para ti tudo o que se afigurar como o melhor. Então, se uma tarefa árdua, ou prazerosa, ou grandiosa, ou obscura te for apresentada, lembra que essa é a hora da luta, que essa é a hora dos Jogos Olímpicos, e que não há mais nada pelo que esperar, e que, por um revés ou um deslize, perde-se o progresso, ou o conserva. (3) Deste modo Sócrates realizou-se: de todas as coisas com que se deparou, não cuidou de nenhuma outra, exceto a razão. E tu, mesmo que não sejas Sócrates, deves viver desejando ser como Sócrates.

LII. (1) O primeiro e mais necessário tópico da filosofia é o da aplicação dos princípios, por exemplo: "Não sustentar falsidades". O segundo é o das demonstrações, por exemplo: "Por que é preciso não sustentar falsidades?" O terceiro é o que é próprio para confirmar e articular os anteriores, por exemplo: "Por que isso é uma demonstração? O que é uma demonstração? O que é uma consequência? O que é uma contradição? O que é o verdadeiro? O que é o falso?" (2) Portanto, o terceiro tópico é necessário em razão do segundo; e o segundo, em razão do primeiro – mas o primeiro é o mais necessário e onde é preciso se demorar. Porém, fazemos o

contrário: pois no terceiro despendemos nosso tempo, e todo o nosso esforço é em relação a ele, mas do primeiro descuidamos por completo. Eis aí porque, por um lado, sustentamos falsidades e, por outro, temos à mão como se demonstra que não é apropriado sustentar falsidades.

LIII. (1) É preciso em toda ocasião ter à mão o seguinte:

Conduze-me, Zeus, e tu também, Destino,
Para o posto ao qual um dia fui designado,
Que, diligente, eu vos seguirei – e se, mau me tornando,
Não o quiser, ainda assim vos seguirei **[70]**.

(2) Aquele que, de modo justo, ceder à necessidade
É, para nós, sábio e conhecedor das coisas divinas
[71].

(3) Críton, se assim é desejado pelos Deuses, que
assim seja **[72]**.

(4) Ânito e Meleto podem me matar, mas não podem
me causar dano **[73]**.

NOTAS

Por Aldo Dinucci

1 Em grego: *eph'hêmin*. Nesse caso, *epi* expressa uma relação de dependência, referindo-se a coisas que nos têm como causa única e sobre as quais temos absoluto controle. São, portanto, coisas que dependem de nós. Como Epicteto dirá a seguir, é preciso que nos concentremos sobre as coisas que estão sob nosso controle em três sentidos. Em relação à representação (cf. nota 4): retirando dela todo juízo (*hypolêpsis*) equivocado, a partir da compreensão de que nada que não depende de nós é por si mesmo um bem ou um mal. Em relação ao desejo (*oréxis*) e à repulsa (*ékklisis*): partindo mais uma vez da compreensão de que nada externo é por si só um bem ou um mal, é preciso que o desejo e a repulsa se apliquem não mais às coisas que não dependem de nós (sendo-nos necessário desejá-las como são), mas às coisas que estão sob nosso controle. Em relação ao impulso (*hormê*): uma vez cientes de que produzimos nosso bem e nosso mal, é preciso moderar os impulsos e encontrar o modo de agir segundo a natureza.

2 "Liberdade" traduz *eleutheria*, que significa primariamente a condição do cidadão, oposta à do escravo. Em Epicteto, assinala a condição do filósofo, oposta à do homem que se submete às coisas que não estão sob seu controle.

3 *Eudaimonía.*

4 "Representação" traduz *phantasía.* A *phantasía*, para os estoicos, é uma alteração (afecção) da mente que se produz pelo contato do objeto externo com a mente. Tal *phantasía* pode ser ou uma representação compreensiva (*phantasía kataleptikê*), de caráter objetivo, ou uma representação não compreensiva, contaminada pelas paixões e de caráter subjetivo. Assim, para dar assentimento à primeira e não à segunda, é preciso purificar a alma das falsas opiniões, de modo que essas não se misturem às representações, falsificando-as. Se dermos assentimento a uma representação não compreensiva, colocamo-nos sob o domínio das paixões, em razão do que perdemos tanto a medida da reta ação quanto o domínio sobre nós mesmos. Assim, fazer bom uso das representações significa testá-las e dar assentimento somente às representações compreensivas.

5 Em grego: *oudén prós emé.*

6 Os estoicos retomam a noção heraclítica de *Lógos*, princípio diretor do real (e por isso identificado com Zeus), lei que orienta o surgimento, o desaparecimento e as transformações de todas as coisas do mundo e também

princípio físico da realidade (o fogo). Como as mutações do real ocorrem de acordo com uma medida, o *Lógos*, estabelecedor dessa medida, é racional. Essa razão é inerente ao próprio mundo, visto ser também corpórea. É o *Lógos*, dessa forma, a própria Natureza (*Phýsis*) em três sentidos principais: a razão que governa o real, a lei que rege o fluxo das coisas e o princípio corpóreo e elementar de toda a realidade. Para os estoicos, seguir a natureza significa seguir essa razão universal na medida do humanamente possível, modelando e abraçando a instância humana do *Lógos*, o reflexo do *Lógos* em nós mesmos, a nossa faculdade diretriz – isto é: a humana razão. Precisamos fortalecer a razão individual para que vivamos de acordo com ela e não sob o influxo das paixões. Viver sob o influxo das paixões, no Estoicismo, significa viver dominado pela exterioridade. Paixão traduz o grego *pathê* ou o latino *passio*, que significam sofrimento físico ou moral. Evitar a paixão não é, no Estoicismo, evitar o mundo dos sentidos, mas não agir sob o influxo da paixão, e sim sob o influxo da razão. Assim, o prazer será bom se for racional ou razoável. E também a dor será boa se, e apenas se, for suportada racionalmente. Pois tanto o prazer quanto a dor, se experienciados sem reflexão, podem ser destrutivos para o ser humano, visto não comportarem limite em si mesmos. Por isso, cabe a cada homem desenvolver ao máximo sua razão: ela lhe permitirá suportar sofrimentos e desfrutar prazeres de forma construtiva e equilibrada, de forma feliz**.**

7 Evitar a doença, a morte e a pobreza é algo que está fora de nosso controle. Podemos cuidar de nosso corpo buscando nos manter saudáveis. Podemos trabalhar e poupar para propiciarmos o bom estado de nossas finanças. Podemos evitar situações perigosas para favorecermos a continuação de nossa existência. Entretanto, é preciso ter sempre em mente que, em última instância, não há como evitar a doença, a pobreza e a morte. Por mais que nos guardemos fisicamente, ainda podemos ficar doentes, já que não está sob nosso controle não adoecer, mas simplesmente cuidar de nosso corpo para favorecer a saúde. Por mais que poupemos e trabalhemos, não está sob nosso controle evitar a pobreza, que pode recair sobre nós por uma série de eventos alheios à nossa vontade, como calamidades e guerras. Por mais que evitemos situações perigosas, não está ao nosso alcance escapar de, impedir e prever todo e qualquer acontecimento que nos leve à morte.

8 O primeiro passo rumo à construção de uma sabedoria humana é identificar e descartar as falsas opiniões. Só após um longo exercício de prática filosófica será possível começar a compreender o que se é e o que se quer.

9 É preciso que tal exercício se realize de forma voluntária. Ao praticante do Estoicismo só cabe fazer algo ou deixar de fazer algo se souber por qual razão fazê-lo ou não. O processo de desenvolvimento moral supõe um indivíduo livre, que se dispõe a realizá-lo voluntariamente.

10 À medida que, partindo das menores coisas, empreendemos um gradual e

abrangente processo de reflexão sobre nossa condição, chegamos a uma compreensão existencial (isto é, não meramente verbal) do caráter efêmero de tudo o que é humano, bem como da necessidade de que tenhamos isso sempre em mente para nos prepararmos para aceitar os acontecimentos e não perdermos tempo com preocupações e sofrimentos inúteis.

11 "Escolha" traduz o grego *prohaíresis*, que é a faculdade humana de escolha que operará bem se o homem dispuser de opiniões retas. É preciso compreender a *prohaíresis* a partir da noção de *eleutheria* já apresentada acima.

12 Essa irritação é irracional, pois revela incompreensão e falta de reflexão. Dá-se por não se ter refletido sobre aquilo que poderia ocorrer ou por querer que tais coisas não ocorram (o que é o mesmo que querer controlar o que não está sob nosso controle).

13 A denúncia dos enganos da opinião que se apoia no ouvir dizer sem reflexão é comum a todo o Socratismo. Tal denúncia é acompanhada pela afirmação do caráter terapêutico da crítica à opinião, que se traduz pela eliminação dos sofrimentos e dos medos que têm sua origem na ignorância. Encontramos expressão formidável disso, por exemplo, em Lucrécio:
Pois assim como as crianças têm medo de tudo no escuro, assim nós, em plena luz, tememos coisas que não são mais de temer que aquelas que nas trevas apavoram as imaginações infantis. Esses terrores do espírito, essas trevas da alma não os podem espantar os raios de Sol ou a claridade do dia, mas tão somente a luz da razão e o estudo da natureza. (*Da Natureza*, II, v, 1 a 60 – tradução de Agostinho da Silva)
Marco Aurélio (XI, 23), citando Sócrates, diz que este "chamava as crenças populares de monstros que assustam as crianças".

14 Um tema central do Estoicismo é a reflexão sobre a morte. Tal reflexão tem como objetivos: (1) tornar-nos cientes de nosso caráter efêmero, para que vivamos mais intensamente e não deixemos as coisas importantes para depois, um depois que pode não haver (Cf. capítulo LI); (2) mostrar que a morte não é um mal e que não é preciso temê-la. Há um tesouro de reflexões sobre esse tema no pensamento dos socráticos. Contentar-me-ei aqui em citar Sócrates, que, segundo Platão (Cf. *Apologia de Sócrates*), teria dito, em sua defesa no tribunal de Atenas, não temer a morte, pois ou ela é o termo da vida, após o qual não há nem bem, nem mal (não sendo, assim, preciso temê-la), ou, após a morte, por ter vivido de modo digno, ele iria para um lugar no qual encontraria as almas de outros homens dignos (não sendo, de novo, preciso temê-la).

15 A palavra grega é *aretê*, que se refere a qualquer qualidade excelente que algo tenha. Por exemplo: um edifício tem *aretê* se é sólido ou belo; um carneiro tem *aretê* se dá boa lã; um guerreiro tem *aretê* se é forte e corajoso –

e o mesmo vale para as qualidades da mente humana.

16 O bom uso das representações dar-se-á quando, a partir de uma reflexão que nos leve a opiniões acertadas, compreendermos que nada exterior a nós é propriamente nosso. O nosso bem estará nessa capacidade, desenvolvida pela reflexão, de, através de uma sabedoria humana, transformar tudo o que for exterior a nós em um bem.

17 A vida é como uma viagem marítima: quando descemos à praia em uma escala, podemos ter algumas alegrias (como recolher uma conchinha, pegar um peixinho), mas precisamos ter sempre em mente que a qualquer momento o navio irá zarpar, quando então, sendo chamados, necessariamente deixaremos tudo para trás. Assim também na vida: podemos, vez por outra, obter algo que nos dê alegria, mas não é adequado esquecer que a qualquer momento o mesmo destino que nos concedeu tal coisa pode vir retirá-la. É preciso então com equidade e gratidão deixar que o destino a leve de volta. Nas *Diatribes* (IV,7,5), mulher e filho são comparados às conchinhas com as quais brincam as crianças. Assim, o marinheiro, nas escalas, vendo-se diante de tais coisas à beira-mar, reencontraria essas alegrias da infância, as quais teria de abandonar tão logo o capitão anunciasse a partida. Portanto, a conchinha e o peixinho significam os refrigérios com os quais nos deparamos ao longo da vida, que não podem ser confundidos com aquilo para o que verdadeiramente nascemos e pelo que viajamos ou vivemos. E mais consciência disso devemos ter na velhice, quando não há mais tempo a perder.

18 Parte da preparação para as coisas que podem sobrevir é discernir em nós mesmos a qualidade que nos permitirá abordá-las de modo adequado.

19 *Enkráteia*: o império sobre si mesmo. Termo associado à *eleutheria* no Estoicismo. O indivíduo se torna mestre de si mesmo na medida em que não é conduzido pelo preconceito e não se deixa conduzir pela externalidade.

20 *Kartería*: o indivíduo persevera em seus projetos na medida em que não é conduzido pelas coisas externas.

21 *Anexikakía*: essa paciência decorre do fato de se possuir uma opinião acertada quanto ao caráter da injúria. O indivíduo que se preocupa com a opinião alheia (querendo controlar algo que não está sob seu controle) se deixa determinar pela externalidade.

22 Uma reflexão adequada sobre a condição humana nos revelará que as coisas que consideramos nossas estão conosco simplesmente, como os utensílios em um quarto de hotel. Se compreendermos existencialmente essa verdade, não nos inquietaremos quando perdermos aquelas coisas – ou melhor: quando as restituirmos.

23 Paulatinamente livres das paixões, atingimos a *apátheia* (a ausência de

sofrimento na alma), que se opõe a *páthos* (estado passivo onde imperam o sofrimento, a dor e a aflição). É preciso observar que, para os estoicos, *apátheia* não significa insensibilidade, mas sim não ceder ao ímpeto que vem do exterior, não se deixar determinar pela paixão.

24 *Ataraxía*.

25 Epicteto se refere ao perigo da vaidade em razão de conhecimentos adquiridos por estudos filosóficos. Isso porque o vaidoso se faz dependente da aprovação alheia, tornando-se cativo dela.

26 Está sob nosso controle instruir o servo para bem nos servir, mas está sob o controle dele seguir ou não as instruções.

27 A Divindade.

28 Literalmente: "Não podes estar no mal".

29 Ou seja: nosso valor depende somente de nós mesmos.

30 Qualidades presentes nos que se desenvolvem moralmente.

31 Quer dizer: buscar vantagens materiais.

32 Os bens morais.

33 Um óbolo equivale à sexta parte de uma dracma, a unidade monetária da Grécia antiga.

34 É impossível que a natureza do mal exista no mundo, já que este segue leis imutáveis, invioláveis e harmônicas. Para os estoicos, o mal substancial também não existe no homem, pois todo erro é fruto de uma falsa opinião. O Estoicismo, na medida em que é um Socratismo, adere ao princípio fundamental do eudaimonismo: a afirmação de que todos querem ser felizes e, portanto, querem o melhor ou aquilo que lhes parece o melhor.

35 Regra de prudência.

36 Esse parágrafo é praticamente idêntico ao que aparece nas *Diatribes de Epicteto* (III.15). Não foi comentado por Simplício, o que indica que foi anexado posteriormente ao *Encheirídion*.

37 *Cheira ekbalein*: termo técnico de significação incerta relacionado ao *pancratium*, antiga modalidade esportiva semelhante ao boxe (Cf. Diógenes Laércio, 6.27).

38 "Sem ardor" traduz *psychran epithymían*, literalmente "desejo vão", "desejo frio".

39 Quanto à retórica socrática e seu caráter persuasivo, cf. *A Apologia de Sócrates*, de Platão.

40 A razão. Nas *Diatribes*, Epicteto nos diz:

Se forem verdadeiros aqueles ditos dos filósofos acerca da origem comum dos Deuses e dos homens, que outra coisa resta aos homens senão reafirmar

o dito de Sócrates, o qual, quando se lhe perguntava de que país era, jamais dizia ser ateniense ou coríntio, mas cidadão do cosmos. (*Diatribes* I,9,1)

"Cidadão do cosmos" traduz *kosmiôs*, que pode significar também "bem arranjado", "bem ordenado". É preciso notar que *kósmos* indica ainda a própria boa ordem do mundo. O termo latino *mundus* tem sentido semelhante a *kósmos*, significando a abóbada celeste, o nosso mundo e, como adjetivo, o que é limpo, puro – daí nosso adjetivo "imundo". Podemos, através dessas poucas palavras, vislumbrar um princípio fundamental do Socratismo: o mundo é em si mesmo uma ordem, uma bela ordem, seguindo leis que lhe são inerentes e que o constituem. A ordem das coisas é constatável pela sucessão ordenada das estações, pelo crescimento das plantas, pelo movimento dos astros. E o homem é parte integrante dessa ordem. Assim, para ser bom e belo e, portanto, feliz, é preciso que o homem realize dentro de si essa ordem cósmica.

41 Quem se concentra na busca das coisas exteriores mostra que as valoriza mais que os bens interiores (que são adquiridos através de reflexão e de uma prática que esteja em conformidade com essa reflexão). Sendo assim, necessariamente deixará em segundo plano a busca pelos bens interiores.

42 A novidade que Sócrates e seus seguidores trazem em relação à piedade é a proposta de uma religiosidade que seja ao mesmo tempo um serviço à liberdade e à humanidade e que contenha em si a afirmação da responsabilidade moral de cada ser humano, concepção que prescreve ao homem uma reflexão contínua sobre seus valores e sua condição.

43 De acordo com o mito, Polinice e Eteocles, filhos de Édipo, concordaram em governar Tebas em turnos de um ano. Eteocles, porém, uma vez tendo assumido o trono, não quis mais deixá-lo. Polinice, então, organizou um exército e atacou Tebas. E os dois irmãos se mataram um ao outro durante a batalha.

44 Preceito de Sócrates (Cf. Xenofonte, *Memoráveis*, I, III, 3).

45 "Indiferente" traduz *adiáphora.*

46 Cf. Aeliano, *Historia Varia*, 3, 44.

47 Regra de prudência.

48 Esse exercício estimula a reserva, evitando que o praticante do Estoicismo se desvie e se perca na exterioridade.

49 Alguém que busca o luxo e a ostentação está evidentemente voltado para a externalidade.

50 Admirar excessivamente um espetáculo é signo de uma alma superficial, que se deixa determinar pela externalidade.

51 É preciso ter sempre em mente os grandes exemplos de dignidade para

nos guiarmos.

52 Um homem que se gaba é, naturalmente, vaidoso.

53 "Por meio [...] do rubor": sem esconder os verdadeiros sentimentos quanto às palavras inapropriadas.

54 Como disse Musônio Rufo, professor de Epicteto: "Se realizares um ato nobre com sofrimento, o sofrimento passa, mas a nobreza permanece. Se realizares um ato torpe com prazer, o prazer passa, mas a torpeza permanece" (Cf. Aulo Gélio, *Noites Áticas*, XVI, 1-2).

55 "Valor" traduz *axía*.

56 Daí a necessidade de conhecer a si mesmo.

57 A destruição dos limites se dá pela ação movida não pela razão, mas por alguma paixão, a qual, por ser irracional, não é determinada ou limitada.

58 "Senhoras" traduz *kúriai*. *Kúria* (*domina* em latim) é aquela que tem poder, autoridade, que domina. O termo *domina* era primariamente aplicado às mulheres casadas das classes altas romanas, e secundariamente às filhas delas. Assim, chamar uma moça de *kúria* (*domina*) significa, nesse contexto histórico, evidenciar que ela já está pronta para casar-se e assumir o comando de uma casa.

59 Os socráticos conclamavam as mulheres para as atividades intelectuais e filosóficas. Havia filósofas entre os cínicos; os jardins de Epicuro recebiam mulheres; o estoico Sêneca escreveu algumas obras especialmente endereçadas às mulheres.

60 Diz-nos Aulo Gélio (*Noites Áticas*, XIX, ii, 7-8): "Sócrates costumava dizer que os homens desejam viver para comer e beber, mas ele comia e bebia para viver". O Estoicismo reafirma essa posição socrática, segundo a qual fazer do prazer a razão de viver é pôr-se sob o domínio da externalidade. Como já notamos acima, não há aí uma condenação do prazer: ele será bom se o homem usufruí-lo mantendo-se senhor de si mesmo. Além disso, muitas vezes será bom evitar certos prazeres para que o homem, fortalecendo-se, possa suportar determinados sofrimentos. Por exemplo: quem se habituar a uma alimentação requintada terá problemas se precisar servir-se de alimentos simples; quem se habituar a ser transportado de lá para cá terá problemas se precisar caminhar. A função do prazer será, como nos diz Epicteto, secundária: um refrigério que nos ajudará a viver (e não algo em razão do que devamos viver). Cumpre notar que a própria razão nos diz que, às vezes, é preciso nos afastar dela. O ideal de homem do Estoicismo é um homem integralmente forte, um guerreiro que luta com as armas da razão buscando sua felicidade e, através dela, a felicidade dos demais. Mas o filósofo-guerreiro tem de descansar no intervalo das lutas; sem isso, tornar-se-á um escravo da própria razão. E como a razão não admite ninguém como

escravo, ela mesma nos ensina sobre a necessidade de buscarmos frequentemente o devaneio e o descanso. Quanto a isso, diz-nos *Sêneca:*

Não se deve ter a mente aplicada ao mesmo ponto, mas levá-la aos entretenimentos. Sócrates não enrubescia por jogar bola com meninos. Cumpre folgar o espírito: repousado, ele levanta melhor e mais enérgico. Assim como aos campos férteis não se deve exigir muito (pois depressa os exauriria uma fecundidade a que não se dá trégua), assim o contínuo labor quebrantará as forças do espírito, o qual as recobraria com um pouco de descanso e distração. O labor contínuo faz nascer no espírito certo embotamento e langor [...] *É preciso ser indulgente com o espírito e dar-lhe, de tempos em tempos, um repouso que lhe sirva de alimento e restauração. É preciso também passear por espaços abertos, para que o espírito se fortifique e se eleve a céu livre e em pleno ar, algumas vezes um passeio, uma viagem ou uma mudança de região darão vigor, ou mesmo um banquete e uma bebida em doses mais generosas* [...] *Pois ou acreditamos no poeta grego: "Algumas vezes também é agradável perder a razão" (Menandro), ou em Platão: "Em vão bateu às portas da poesia aquele que está senhor de si"* [no *Fedro* 225 a]*, ou em Aristóteles: "Nunca houve um grande gênio sem alguma mescla de loucura".* (*Da Tranquilidade da Alma, xvii, 4* – tradução de José Rodrigues Seabra Filho)

61 É preciso valorizar os homens por aquilo que é propriamente deles: seu caráter moral. Avaliar os demais ou a si mesmo por outras qualidades é signo de uma pessoa determinada pela externalidade.

62 Não se pode apreender uma intenção (boa ou má) a partir do testemunho de uma ação, mas tão somente constatar a desmedida desta. Adicionar uma suposta intenção (que não é dada ao ver-se a ação) à representação significa tornar esta falsa. E isso vale para os demais acontecimentos do mundo: é sempre um erro adicionar suposições infundadas às representações que temos deles.

63 Como preceitos morais e princípios teóricos.

64 O exercício de o próprio filósofo reconhecer constantemente não possuir uma sabedoria absoluta, que vemos Sócrates seguidamente praticar, tem caráter terapêutico, já que assim é possível estar alerta para que tal pretensão não o invada e o submeta, pretensão que tem como efeitos a surdez em relação às críticas que lhe são endereçadas e a intolerância em relação aos que pensam diferentemente. O exercício de afirmar o caráter indireto e frágil de toda sabedoria humana é dramática e belamente ilustrado por Sêneca: "Eu não sou sábio e não o serei. Exige de mim, portanto, não que eu seja igual aos melhores, mas unicamente melhor que os maus; basta-me a cada dia cortar algum de meus vícios e refrear meus desvarios" (*Da Vida Feliz*, XVII, 3 ss.). O lugar da filosofia se torna, entre os Socráticos, não o monólogo do

dono da verdade ou do escolhido, mas o diálogo.

65 “Não te exibas”.

66 Nas *Diatribes de Epicteto* (III.12.17), essas palavras são apresentadas como tendo sido pronunciadas por Apolônio de Rhodes. Platão, segundo Estobeu (*Florilégio*, III.17.38), teria também o costume de realizar um exercício semelhante.

67 Pois o sábio compreende que tanto o bem quanto o mal se originam dele mesmo.

68 “Impulso” traduz *hormê* (em latim: *appetitus*), que pode ser traduzido também por “tendência”, “inclinação para agir”. Cf. nota 1.

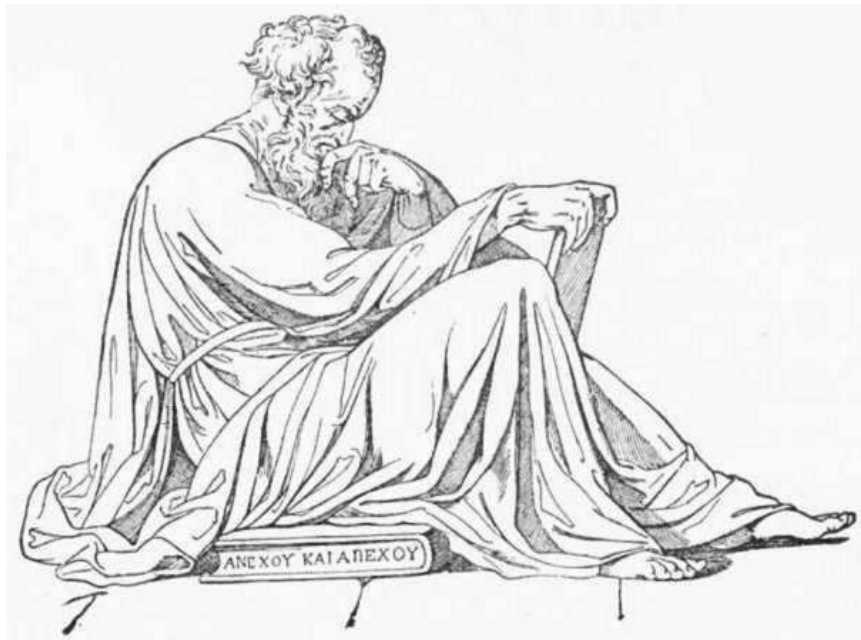
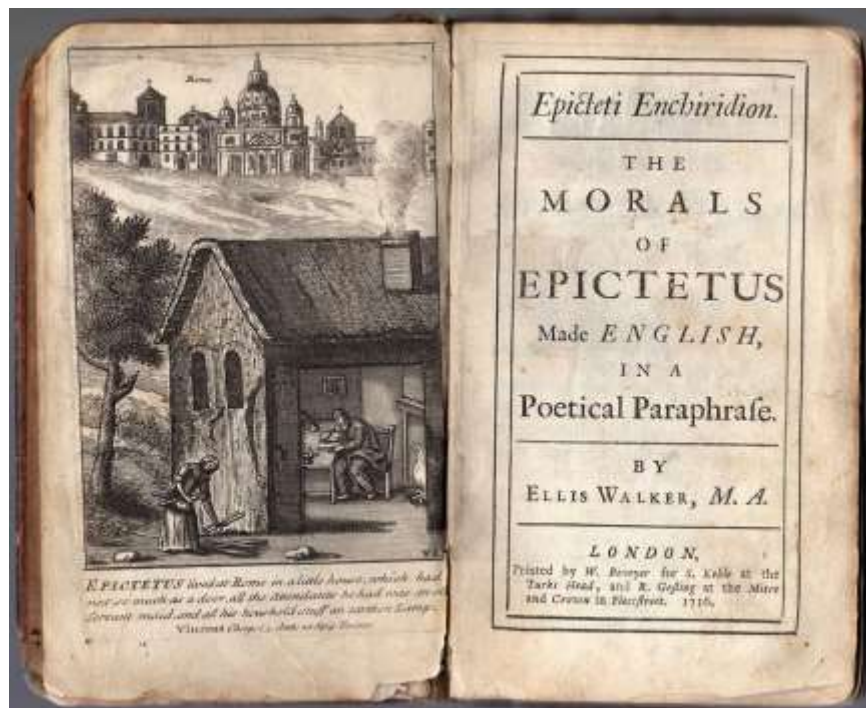
69 Crisipo (280-207 a.C.) sucedeu Cleanto na direção da escola estoica em 232 a.C.

70 Esses versos são do estoico Cleanto (331/330-233/232 ou 232/231 a.C.), discípulo direto de Zenão de Cítio (335-264 a.C.), o fundador do Estoicismo. A aceitação do destino significa aceitar o inevitável. É sábio aceitar o inevitável, pois este, sendo necessário, não pode ser mudado de forma alguma. O tolo, não compreendendo que tais coisas são necessárias, preocupa-se e atormenta-se inutilmente, já que, de toda forma, será arrastado pelo destino. O sábio se concentra naquilo que pode modificar e se detém no que está sob seu controle. O tolo, voltando-se contra o inevitável, deixa de lado aquilo que poderia mudar e realizar – e se perde em uma luta inútil. Sêneca (*Cartas a Lucílio*, CVII, 11) traduziu para o latim esses famosos versos de Cleanto. Apresento a seguir a minha tradução da versão de Sêneca a partir dos originais em latim:

Conduz-me, ó Pai Excelso e Senhor do mundo,
Para onde quer que queiras, nenhum obstáculo impedir-me-á de seguir-te.
Diligente, estarei junto a ti. E caso eu não queira fazer
O que é possível ao intrépido, ainda assim seguir-te-ei, gemendo e infeliz.
O destino conduz quem lhe obedece e arrasta quem lhe opõe resistência.

71 Eurípides, fragmento 965 (Nauck). Essas palavras fundamentam o sentido dos versos de Cleanto.

72 Cf. Platão, *Críton*, 43 d. Para isso há uma elegante sentença em latim: *Di Melius* (Os Deuses <quiseram> melhor). O dito de Sócrates manifesta sua serena aceitação do destino.

73 Cf. Platão, *Apologia*, 30 c-d. Sócrates resume o princípio estabelecido por Epicteto no Capítulo I do *Encheirídion*. Nenhuma fatalidade externa nem a vontade de qualquer homem podem produzir em nós dano moral. A injustiça que sofremos só nos tornará injustos se o deixarmos. O homem tem sempre a possibilidade de manter sua dignidade, ainda que na morte.

***Epicteto, o escravo* – a partir de pintura de Giuseppe Rossi.**
(fonte: *online-literature.com*)

Detalhe da paráfrase poética da filosofia epictetiana de Ellis Walker, publicada em 1716.
(fonte: *pluralistnation.com*)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AELIANO. *Historical Miscellany*. Trad. N. G. Wilson. Harvard: Loeb Classical Library, 1997.

AÉLIO ESPARTANO. Life of Hadrian, 16. IN: Historia Augusta, vol. 1. Trad. D. Magie. Harvard: Loeb Classical Library, 1921.

AULO GÉLIO. *Attic Nights, Volumes I, II, III.* Trad. J. C. Rolfe. Harvard: Loeb Classical Library, 1927.

DIOGENES LAERTIUS. *Lives of Eminent Philosophers, VolumeS I, II.* Trad. R. D. Hicks. Harvard: Loeb Classical Library, 1925.

DINUCCI, A.; JULIEN, A. *Epicteto: Testemunhos e Fragmentos.* São Cristóvão: EdiUFS, 2008.

DINUCCI, A.; JULIEN, A. *O Encheirídion de Epicteto, edição bilíngue.* São Cristóvão: EdiUFS, 2012.

EPICTETO. *Epictetus Encheiridion*. Trad. G. Boter. Berlim: De Gruyter, 2007.

EPICTETO. *The Encheiridion of Epictetus and its Three Christian Adaptations.* Trad. G. Boter, G. Leiden: Brill, 1999.

EPICTETO. *Epictetus, The Handbook, the encheirídion*. Trad. N. P. White. Cambridge: Hacket, 1983.

EPICTETO. *Enchiridion*. Trad. G. Long. Nova York: Prometheus, 1991.

EPICTETO. *Manuel d'Épictète*. Trad. P. Hadot. Paris: LGF, 2000.

EPICTETO. Pensées (Manuel) in extenso. IN: *Les Stoicïens; Textes Choisis*. Org. J. Brun. Paris: PUF, 1998, p. 118-39.

EPICTETO. *The Discourses of Epictetus as reported by Arrian (Books I, II, III & IV);Fragments; Encheiridion*. Trad. W. A. Oldfather. Cambridge: Loeb, 2000.

EPICTETO. *The Discourses as reported by Arrian (Books I, II, III & IV); Fragments; Encheiridion*. Trad. W. A. Oldfather. Cambridge: Loeb, 2000.

EPICTETO. *The Discourses of Epictetus, with the Enchiridion and Fragments.* Trad. G. Long. Londres: George Bell & Sons, 1877.

HIPÓLITO. *Hippolytus' Refutationes.* Gottingen: Duncker, 1859.

LUCRÉCIO. *Da Natureza*. Trad. Agostinho da Silva. Rio de Janeiro: Ediouro, 1986.

MARCO AURÉLIO ANTONINO. *Marcus Aurelius*. Trad. C. R. Haines. Harvard: Loeb Classical Library, 1916.

ORÍGENES. Contra Celsum. IN: *Ante-Nicene Fathers, Vol. 4*. Trad. F. Crombie. Buffalo: Christian Literature Publishing Co., 1885.

PLATÃO, *Euthyphro. Apology. Crito. Phaedo. Phaedrus.*Trad. H. N. Fowler. Harvard: Loeb Classical Library, 1914.

PORFÍRIO. *Porphyrii Quaestionum homericarum ad Iliadem pertinentium reliquias collegit disposuit*. Ed. B. G. Teubner. Charleston: Nabu Press, 2010.

SCHENKL, H. *Epictetus Dissertationiones Ab Arriani Digestae*. Stutgart, Taubner, 1965.

SCHWEIGHAUSER. *Epicteteae Philosophiae Monumenta*. 3 vol. Leipsig: Weidmann, 1800.

SCHWEIGHAUSER. *Simplicii Commentarius in Epicteti Enchiridion accedit Enchiridii paraphasis christiana et Nili Enchiridion*. 2 vol. Leipsig: Weidmann, 1800.

SÊNECA. *Moral Essays, Volumes I, II, III.* Trad. J. W. Basore.Harvard: Loeb Classical Library, 1923.

SÊNECA. *Epistles, Volume I, II, III* . Trad. R. M. Gummere.Harvard: Loeb Classical Library, 1917-1925.

SÊNECA. *Da Tranquilidade da Alma. Do ócio.* Trad. José Rodrigues Seabra Filho. São Paulo: Nova Alexandria, 1994.
SIMPLICIUS. *Commentaire sur le Manuel d'Épictète, Introduction et édition critique du texte grec.* Introdução e edição crítica: I. Hadot. Leiden: Brill, 1996.
XENOFONTE. *Memorabilia. Oeconomicus. Symposium. Apology.* Trad. E. C. Marchant; O. J. Todd. Harvard: Loeb Classical Library, 1923.

Outras obras sobre o Estoicismo disponíveis em pdf pelo Editorial Prometeus:

Visitem:
HTTP://200.17.141.110/periodicos/prometeus/editora.htm
HTTP://vivavox.site90.com

VIVA VOX
Grupo de Pesquisa em Filosofia Clássica e Contemporânea
Departamento de Filosofia - Universidade Federal de Sergipe
Contatos: vivavoxsergipe@yahoo.com.br ; http://musoniorufo.zip.net

Para mais textos sobre o Estoicismo, visitem:
http://vivavox.site90.com

A presente obra foi publicada originalmente com o título:
O Manual de Epicteto: aforismos da sabedoria estoica.

Sobre os tradutores do Encheirídion de Epicteto:

Aldo Dinucci (doutor em filosofia pela PUC-RJ, professor associado do Departamento de Filosofia da Universidade Federal de Sergipe).

Alfredo Julien (doutor em história pela USP, professor adjunto do Departamento de História da Universidade Federal de Sergipe).

A tradução do *Encheirídion de Epicteto* foi financiada pelo EDITAL MCT/CNPq 02/2009 - Ciências Humanas, Sociais e Sociais Aplicadas

"Dentro de mim uma estrela arde no peito e derrama"
(*Balada dos Quatrocentos Golpes* - de Luiz Guedes, Márcio Borges e Thomas Roth)